

ESTILS



Quan les parelles es tiren les piulades pel cap

Mantenir llaços amb l'exparella al Facebook complica la superació de la ruptura

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

Les disputes de parella que abans es recloïen a la intimitat de la llar es poden desplegar ara en directe davant més d'11 milions de persones. És el que va passar l'any passat quan l'actor Charlie Sheen va insultar a Twitter les seves exdones. Se sentia dolgut perquè no veuria els seus fills aquelles vacances i va llançar uns quants impropis a les seves exparelles de manera pública a través de la xarxa de l'ocellet. Però no només els famosos exhibeixen els draps bruts a les xarxes socials. Els experts coincideixen a assenyalar que Facebook o WhatsApp s'estan convertint en eines temibles per difamar l'altre després d'un trencament. I també en instruments poderosos d'intromissió i control.

El sociòleg i director del màster en humanitats de la UOC, Francesc Núñez, explica a l'ARA que les xarxes socials i WhatsApp "poden augmentar, fomentar i fins i tot induir a la gelosia". I el perill s'incrementa en els casos de parelles amb problemes. La directora del Centro Maitri, Eva Jiménez, experta en teràpia de parella, diu que aquestes eines alimenten la desconfiança i atorguen tot un ventall de possibilitats per al control: "Abans podíem seguir la parella o rebuscar a les seves butxaques. Ara és tot un món: tenim les trucades del mòbil, el WhatsApp, mirar a quina hora es connecta, a quina hora es connecta algú altre i veure si les hores coincideixen, qui l'ha etiquetat al Facebook, a qui li clica «m'agrada»..."

La tecnologia pot ajudar les parelles a estar més comunicades durant el dia i acostar les que viuen separades. El Centre de Recerca Pew va fer un estudi sobre internet, xarxes socials i parelles amb una mostra de més de 2.200 adults. I va concloure que entre els que assenyalaven que internet importava en les seves relacions, en un 74% dels casos l'impacte era positiu. Els experts reconeixen aquests beneficis, però també alerten que, en cas de friccions i trencament, l'ús de les xarxes es perverteix. I, sovint, les parelles es poden tirar les piulades pel cap. Núñez assegura que, si hi ha ressentiment després d'una ruptura, s'entra en "una lluita descarnada i aquests mitjans són un altaveu excepcional" per difamar o "mostrar la intimitat" de l'ex i perjudicar-lo. La venjança conjugal també pot ser 2.0.

Buscar compassió i simpatia

La Júlia (aquest no és el seu nom real) és usuària de xarxes socials i de WhatsApp. Quan ha tallat amb algú, mai l'ha criticat al Facebook, però assegura que la ruptura ha esquerdat igualment el seu mur. Sense adornar-se'n, explica, durant una temporada va compartir cançons que destil·laven tristesa fins al punt que els seus contactes li preguntaven si necessitava ajuda. La Júlia va tenir problemes amb la seva primera parella pel que ell posava al Facebook i reconeix que això li ha fet aguditzar la prudència a l'hora de compartir qüestions sentimentals en aquests espais. "Si dius massa, de

vegades juga en contra teu", diu la Júlia. Francesc Núñez assenyala que les persones més grans o les que han tingut males experiències es mostren més reticents a l'hora de mostrar les seves relacions sentimentals a les xarxes. Però n'hi ha d'altres per als quals compartir intimitats resulta ben normal. I en moltes ocasions, com en cas de ruptura, ho fan per buscar "compassió i simpatia" entre els seus cercles. Per a Sheen va ser així. La seva piulada queixosa i insultant va suscitar comprensió. Alguns seguidors li van enviar ànims, tot i que d'altres el van renyar per les formes. El sociòleg afegeix que en casos de desavinences, Facebook o Twitter es poden utilitzar també "per seduir els altres perquè pensin el que tu vols d'aquell trencament, que tu ets la víctima".

Bloquejar l'ex al Facebook?

"Un trencament és un procés de dol", afirma Jiménez. Per a la terapeuta, aquest transcurs inclou diferents etapes: la negació, la ràbia, l'acceptació i la gratitud. I cadascuna, assegura, es manifesta de manera diferent a les xarxes socials. Si ja no hi tenim relació, "quan estem en fase de negació -explica la terapeuta-, encara tenim l'exparella com a amic al Facebook; no ens desenganxem, no hi parlem, però anem seguint els seus passos, i si fem publicacions, encara estem pendents de si clica el «m'agrada»". Per contra, és en la

fase de la ràbia quan les parelles es discuteixen i s'insulten també a les xarxes socials. "La ràbia només alimenta la ràbia", alerta Jiménez. Afegeix que aquests comportaments donen una imatge desagradable de les persones i també poden



Missatges
Un 23% dels
joves fan servir
les xarxes
per resoldre
els problemes
de parella

alimentar un sentiment de traïció. La Júlia explica que després del seu trencament no va bloquejar el seu ex al Facebook. Ho va trobar descortès, però reconeix que li va costar més refer-se del cop: "Vas veient com l'altra persona continua. I, depenent del que et trobis, no agrada", afirma la Júlia. La terapeuta Eva Jiménez assenyala que les xarxes socials no ajuden a girar full després d'un trencament.

I ho va refermar un estudi fet per la psicòloga Tara C. Marshall amb més de 450 persones que conclouia que el fet de continuar sent amics de Facebook amb l'exparella dificultava superar el trencament i créixer com a persona. Això sí, conservar els llaços a l'eina de Zuckerberg implicava menys sentiments negatius i menys desig sexual i enyorança per l'ex. La psicòloga va interpretar que, en aquests casos, les publicacions banals al mur anaven disminuint "l'atracció residu-





CRIDAR L'ATENCIÓ
Les queixes 2.0 després d'una
ruptura busquen la simpatia
i comprensió de la gent. GETTY

al", mentre que bloquejar l'ex podia alimentar la idealització.

Jiménez recomana no "obsessionar-se" a esborrar-ho tot, sinó aconseguir autocontrol. Perquè la ferida es pot reobrir: "Freud deia que en el món de les emocions i de l'inconscient no existeix el temps. La mediació tecnològica pot ser una via d'accés a aquestes bosses fosques d'emocions", afirma Núñez.

Difícil de resoldre en persona

Si bé les xarxes socials alenteixen la recuperació quan una unió s'extingeix, en altres casos desencallen discussions. En l'estudi del Centre de Recerca Pew, un 9% dels enquestats reconeixien haver utilitzat eines digitals per resoldre un problema de parella difícil de solucionar en persona. I entre els enquestats de 18 a 29 anys el percentatge era d'un 23%. Núñez explica que tothom accepta que tallar cara a cara és el comportament correcte, però a la pràctica n'hi ha que ho executen per internet per "estalviar-se tota la vergonya" o per formular sense interrupcions totes les raons en un correu electrònic de comiat. Ho va comprovar en la seva recerca. Com també el fet que les eines digitals ajudaven molt en l'inici de la relació, quan la confiança és encara feble.

Per acostar, per controlar, per insultar, per buscar ànims. Les xarxes socials són ultrautilitzades avui dia en les relacions sentimentals amb múltiples usos. També amb sentit de l'humor, com fan l'Alan i la Claire, una parella que llista totes les seves baralles al compte de Twitter @WeFoughtAbout: "La Claire no deixa que em compri un gat"; "L'Alan crida mentre intento dormir", diuen alguns dels tuits. —

Casats pel civil, per l'Església i per les xarxes

¿Les persones casades o amb una relació estable han d'indicar-ho al perfil de Facebook o a la presentació de Twitter? Algunes ho expliciten amb naturalitat, però d'altres prefereixen reservar-se una informació així. "El que fem a Facebook no és gaire diferent de dir-ho als pares i als amics. Genera realitat, reforça la relació", assegura Francesc Núñez. El sociòleg reconeix, però, que hi ha persones que prefereixen no mostrar tan públicament una relació íntima, i d'altres que es priven de fer-ho si la relació és fràgil.

La Júlia ho considera inapropiat: "No veig la necessitat que els altres hagin de saber en quin punt està la teva relació". Opina que, en alguns casos, hi ha un comportament possessiu i fins i tot una mica de "postureig". "Hi ha gent que té la necessitat de fer públiques les coses per sentir que el compromís és més ferm. Això em molesta una mica. Els compromisos més fermes són els que no es diuen", reflexiona la Júlia. La terapeuta Eva Jiménez constata que cada vegada menys gent indica les seves relacions en aquestes plataformes. Ho explica pel tràngol que suposa haver-ho d'eliminar quan el compromís s'esquerda.